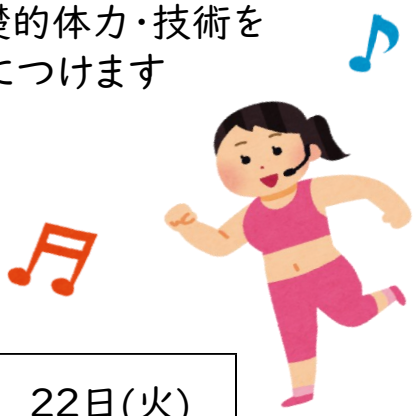
中高年にやさしい健康体操教室（第3回・ショート）

❀腰痛や生活習慣を予防し
健康維持増進を
図ります

❀生涯スポーツに必要な
基礎的体力・技術を
身につけます



日程 ●火曜日　13:30～15:00　全4回

12月	1日(火)	8日(火)	15日(火)	22日(火)
1月	5日（火） 予備日	☆	☆	☆

場所 ●呉市スポーツ会館　3階アリーナ

定員 ●15名(先着順)

対象 ●おおむね50歳以上の女性

その他
- 運動のできる服装、室内シューズ、飲料水、汗拭き用タオル、バスタオル（マットの上に敷いて使用します。）をご準備ください。
  ※ヨガマットは個人でお持ちいただいても構いません。貸出用のマットもあります。
- 体調が優れない場合などには参加をご遠慮ください。
- スポーツ会館3階アリーナに10分前までに集合してください。
- 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。

参加費 ●1,600円

指導者 ●中井千恵エアロビックダンススタジオ　指導員

申込 ●11月3日(火)～11月17日(火)17:00までの期間中、先着順で受付します。
期間内にお電話か窓口にて申込後、参加費のお支払いをお願いします。
※参加費お支払い後のキャンセルはできません。

◎お問い合わせは…

呉市スポーツ会館

呉市二河町1-8　☎(0823)22－1264